

أسئلة شاملة لمادة التربية الأسرية للصف السادس للفصل الثالث

الوحدة الأولى (صحتى وسلامتى)

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة فى كل مما يلى :

١	تسمم ..... ينتج عن وجود بكتيريا معدية فى الأطعمة غير المطبوخة جيداً :	(أ) ميكروبي .	(ب) كيميائي .	(ج) طبيعي .	(د) فيزيائي .
٢	إذا كان هناك فائض من الطعام يفضل :	(أ) التصديق به .	(ب) تخزينه .	(ج) تركه فى المطبخ .	(د) إبقائه بالثلاجة .
٣	من العوامل التى تساعد على حدوث التسمم تناول أطعمة :	(أ) نظيفة .	(ب) فاسدة .	(ج) مغلفة .	(د) مثلجة .
٤	يفضل تناول طعام ..... قبل النوم ليلاً بساعتين :	(أ) الفطور .	(ب) الغداء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) العشاء .
٥	تسمم ..... ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية :	(أ) طبيعي .	(ب) كيميائي .	(ج) ميكروبي .	(د) فيزيائي .
٦	يستعمل ..... لتنظيف طاولات تقطيع الخضروات:	(أ) الليمون .	(ب) الخيار .	(ج) البرتقال .	(د) الثوم .
٧	يفضل تغطية ..... أثناء طهي الطعام :	(أ) الوجه .	(ب) الأذن .	(ج) الشعر .	(د) الرقبة .
٨	من علامات فساد المعلبات :	(أ) وجود ثقب بالعلبة .	(ب) سلامة العلبة .	(ج) سلامة الحفظ .	(د) عدم وجود الصدا .
٩	تسمم ..... ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر أو بعض السمك :	(أ) فيزيائي .	(ب) طبيعي .	(ج) كيميائي .	(د) ميكروبي .
١٠	من مواصفات الماء الصالح للشرب :	(أ) غير ملوث .	(ب) لونه أصفر .	(ج) وجود رائحة .	(د) وجود جراثيم .

**س٢/ضعى الرمز (√) أو (x) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :**

- ١- ترك الطعام بعد طهيهِ فترة طويلة من الزمن قبل تناوله ( )
- ٢- إبقاء اللحوم لمدة يوم واحد خارج الثلاجة ( )
- ٣- إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض ( )
- ٤- يفضل تغطية الشعر أثناء طهي الطعام ( )
- ٥- الذهاب للمطاعم بشكل دائم ( )
- ٦- تناول المشروبات الغازية أثناء حدوث التسمم ( )
- ٧- يفضل إعداد الوجبات فى المنزل ( )
- ٨- من علامات فساد المعلبات وجود ثقب فى العلبة ( )
- ٩- من علامات فساد الطعام تغير لونه ورائحته ( )
- ١٠- يجب تجنب شراء الأطعمة المكشوفة ( )
- ١١- التدخين يضر بالأوعية الدموية والقلب ( )
- ١٢- يصعب بيع التبغ فى المواقع الالكترونية ( )

**س٣/ أكملى الفراغات التالية :**

- ١- من أعراض التسمم الغذائى .....
- ٢- من أنواع التسمم .....
- ٣- التسمم الغذائى هو .....
- ٤- غسل اليدين قبل البدء فى إعداد .....
- ٥- المواد الضارة الموجودة بالدخان .....

**س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :**

١ / أشرح بالتفصيل طريقة إسعاف الشخص المصاب بالتسمم ؟

٢ / أذكر أنواع التسمم الغذائي ؟

٣ / عددي أعراض التسمم الغذائي؟

٤ / ماهي علامات فساد الأطعمة؟

٥ / عددي الأسباب المسببة للتدخين ؟

٦ / عددي الأسباب المؤدية المسببة للتدخين؟

الوحدة الثانية / مهارات في الحياة.

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	تعتمد موارد الأسرة على :			
	(أ) الراتب .	(ب) الزيارة .	(ج) اتخاذ القرار .	(د) المصروف .
٢	ما يحتاج إليه الإنسان من ضروريات الحياة كالمأكل والملبس هي :			
	(أ) الألعاب .	(ب) الحاجات .	(ج) السفر .	(د) الادخار .
٣	من أعراض الخجل السلوكية:			
	(أ) النوم العميق .	(ب) اللعب الكثير .	(ج) مشاهدة التلفزيون .	(د) قلة التحدث .
٤	تعرق اليدين من أعراض:			
	(أ) الخجل .	(ب) الضغط .	(ج) الغضب .	(د) اللعب .
٥	من أعراض الخجل الجسدية:			
	(أ) التفكير .	(ب) الإحراج .	(ج) النوم .	(د) جفاف الفم .
٦	من مصادر المصروف الشخصي:			
	(أ) مكافآت النجاح .	(ب) الأعمال الخيرية .	(ج) حب الإنفاق .	(د) الرغبات .
٧	ما يطرأ على النفس من ميول لشراء أشياء ثمينة هي :			
	(أ) الحاجات .	(ب) الادخار .	(ج) الرغبات .	(د) الإنفاق .
٨	من فوائد الادخار في حياتنا :			
	(أ) شراء الهدايا .	(ب) الإسراف .	(ج) البخل .	(د) الاحتفاظ .
٩	يجب تقديم الأولوية في الصرف.....بداءً بالأهم ثم ما يليه في الأهمية :			
	(أ) للحاجات .	(ب) للسفر .	(ج) للرغبات .	(د) الادخار .
١٠	لأبد أن يكون للمصروف الشخصي :			
	(أ) تركيزاً .	(ب) هدفاً .	(ج) تفكيراً .	(د) إنفاقاً . )

س٢/ضعى الرمز المناسب √ أو x فى كل مما يلى :

- ١- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج اتخاذ قرار ( )
- ٢- تعرق اليدين من أعراض الغضب ( )
- ٣- قدرة الفرد على التخيل تساعد على اتخاذ قرار سليم ( )
- ٤- من مصادر المصروف الشخصي مكآفات النجاح ( )
- ٥- الرغبات ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها ( )
- ٦- الادخار يعنى أن لا ننفق كل ما نحصل عليه من المال ( )
- ٧- يجب تقديم الأولوية فى الصرف للرغبات قبل الحاجات ( )
- ٨- لأبد أن يكون للمصروف الشخصي هدفاً يحقق الحاجات والرغبات ( )
- ٩- يستعمل فن الديكوباج على الزجاج ( )
- ١٠- من الأساليب الغير فعالة فى اتخاذ القرار عدم تحديد المشكلة ( )

س٣/أكملى الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ .....
- ٢/ يجب تقديم الأولوية فى الصرف .....
- ٣/ أنواع الدخل .....
- ٤/ من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على .....
- ٥/ أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستشير ويستخير قبل .....
- ٦/ من أعراض الخجل السلوكية .....
- ٧/ من فوائد الادخار .....
- ٨/ تعد إطارات من مستهلكات .....

اسئلة مقالیه :

س٤ / ما الفائدة من المراكز الصيفیه ؟

س٥ / ماذا يقصد بكلمة قرار ؟

س٦ / كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك ؟

س٧ / اقترح أفكاراً تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل ؟

س٨ / ما هي الخطوات المتبعة لاتخاذ القرار ؟

س٩ / أذكر العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم ؟

س١١ / اقترح طرق أخرى فعالة لادخار المصروف ؟

س١٢ / عددي مصادر المصروف الشخصي ؟

س١٣ / أذكر دليل من القرآن عن الإسراف ؟

وفقك الله

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية  
الوحدة الثالثة (غذائي)

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة يسمى:	(أ) الشطيرة .	(ب) الكعك .	(ج) الشابورة .	(د) المعمول .
٢	يفضل تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية بـ :	(أ) أربع ساعات .	(ب) ثلاث ساعات .	(ج) ساعتين .	(د) ساعة .
٣	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :	(أ) اليومية .	(ب) الأسبوعية .	(ج) الشهرية .	(د) السنوية .
٤	تحتوي الوجبة الوجبة العضوي على :	(أ) فاكهة وخضروات	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .
٥	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ..... يتناولها يومياً.	(أ) وجبة واحدة.	(ب) وجبتين .	(ج) ثلاث وجبات.	(د) أربع وجبات .
٦	يفضل الابتعاد عن تناول ..... كوجبة خفيفة.	(أ) الفواكه .	(ب) الشيبسات .	(ج) الحليب .	(د) الخضروات .
٧	تحتوي نخالة القمح على :	(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين د .	(د) فيتامين ب .
٨	أهم الوجبات اليومية هي ..... :	(أ) وجبة الفطور .	(ب) وجبة العشاء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) وجبة الغداء .
٩	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب ..... الأسنان :	(أ) لمعان .	(ب) بياض .	(ج) تسوس .	(د) نظافة .

)

س ٢/ ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة ( )
- ٢- الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن ( )
- ٣- الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين ( )

- ٤- الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة ( )
- ٥- يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبتين فقط ( )
- ٦- تناول الوجبات السريعة يسبب الرشاقة والصحة ( )
- ٧- يفضل تناول الخبز الأبيض لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف ( )

**س٣ / أجبني عن الأسئلة التالية:**

- ١/ تحدثني بالتفصيل عن أنواع التغذية السليمة.
- ٢/ اذكرني فوائد الخبز الأسمر .
- ٣/ عددي طرق مختلفة لتقديم الغذاء السليم بدون تفريط .

**س٤ / علي :**

- أ/ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .
- ب/معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان .
- ج/ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض .
- د/ تناول وجبة الفطور في الصباح الباكر .

**س٥ / املئي الفراغات التالية بما يناسبها :**

- ١/نتناول يوميًا ..... وجبات.
- ٢/تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على.....
- ٣/ أهم الوجبات اليومية التي يجب أن نهتم فيها.....
- ٤/ ..... طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.
- ٥/ يحتوي الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية على مادة .....

